

# Kopřivovo pampeliškový špenát

Šárka Kukolová

## Ingredience:

- miska kopřivových lístků
- miska pampeliškových lístků
- miska špenátových lístků
- několik listů medvědího česneku
- cibule
- česnek
- řepkový olej
- sůl
- pepř
- pohanka v biokvalitě

## Postup:

Začneme s přípravou pohanky. Já používám světlé pohankové kroupy Bioharmonie. Loupání pohanky totiž probíhá mechanicky (nikoliv pomocí vysoké teploty), takže nedojde ke zničení všech drahocenných živin. Abych tento proces ještě podpořil, propláchnutou pohanku většinou místo vaření na několik hodin namáčím, čímž se obsah zdraví prospěšných látek ještě zvýší.



Jakmile se nám pohanka několik hodin namáčí, můžeme se pustit do přípravy špenátu. Čerstvě nasbírané kopřivové lístky spaříme a nakrájíme na menší kousky.

Na oleji lehce orestujeme na drobno nakrájenou cibulku a česnek. Postupně přidáváme lístky kopřiv, pampelišky a špenátu, lehce podlijeme vodou a necháme 15 minut podusit na mírném plamenu. Špenát dochutíme solí a pepřem.

Pokud je špenát příliš řídký, můžeme jej lehce zahustit pohankovou moukou.

